

**Investigar la Viabilidad Para la Implementación de un Restaurante de Comida Saludable
en el Parque Principal de Bavaria de la Ciudad de Bogotá**

Estudiante:

Leidy Alexandra Bejarano Arias

Tutor:

Andrés Mauricio Perafan

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Administración de empresas - ECACEN

Trabajo de grado

2023

Tabla de Contenido

Lista de Tablas	4
Lista de figuras.....	5
Introducción	7
Problema	8
Descripción del problema	8
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
Estructura del Marco Teórico.....	13
Diseño Metodológico.....	18
Tipo de investigación	18
Método de investigación	18
Técnicas de obtención de la información.....	18
Calculo muestral de las personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.	19
Encuesta de Viabilidad.....	23
Análisis de Encuestas	25
Análisis, Estado Financiero y Marco Legal	35
Proyección financiera del menú.....	35
Proyección financiera de personal	36
Estado de Resultados	37

Marco Legal	39
Estudio Ambiental.....	40
Estrategias de mercado	43
Estudio Tamaño de la Infraestructura	44
Descripción de Equipos y Maquinas.....	46
Estudio de localización	46
Cruce estratégico DOFA	48
Caracterización de menú saludable.....	49
Presentación de los platos a servir de acuerdo con el tipo de comida saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá	50
Conclusión	70
Referencias Bibliográficas	72

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Trabajadores que se encuentran laborando desde oficinas</i>	21
Tabla 2 <i>Proyección financiera del menú</i>	35
Tabla 3 <i>Precio de Producto para ofrecer</i>	35
Tabla 4 <i>Punto de equilibrio</i>	36
Tabla 5 <i>Presupuesto mano de obra directa</i>	36
Tabla 6 <i>Estados de resultado proyectados</i>	37
Tabla 7 <i>Gastos operacionales</i>	37
Tabla 8 <i>Requerimientos legales</i>	39
Tabla 9 <i>Matriz DOFA del restaurante de comida saludable</i>	48

Lista de figuras

Figura 1 <i>¿Conoce restaurantes focalizados en alimentación saludable en la zona?</i>	25
Figura 2 <i>¿Usted ha sufrido alguna enfermedad por causa de sobre peso?.....</i>	26
Figura 3 <i>¿Estaría usted dispuesto a consumir este tipo de productos saludables?.....</i>	27
Figura 4 <i>¿Cuál sería su intención en una comida saludable?.....</i>	28
Figura 5 <i>¿Le interesa la propuesta de creación de este tipo de restaurantes saludables en el mercado?.....</i>	29
Figura 6 <i>¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato en este tipo de restaurantes de comida saludable?</i>	30
Figura 7 <i>¿Cuántas veces visitaría en la semana a este tipo de restaurante de comida saludable?</i>	31
Figura 8 <i>¿Le gustaría participar en este tipo de restaurantes saludables para el cuidado de su salud?</i>	32
Figura 9 <i>¿Cuántas veces consume comida rápida a la semana?</i>	33
Figura 10 <i>¿Al consumir este tipo de alimentos saludables le gustaría?</i>	34
Figura 11 <i>Localización donde quedaría el punto del restaurante de comida saludable</i>	47
Figura 12 <i>Caracterización del menú</i>	49
Figura 13 <i>Plato A.....</i>	50
Figura 14 <i>Plato B.....</i>	51
Figura 15 <i>Plato C.....</i>	52
Figura 16 <i>Plato D</i>	53
Figura 17 <i>Plato E.....</i>	54

Figura 18 Plato A	55
Figura 19 Plato B	56
Figura 20 Plato C	57
Figura 21 Plato D	58
Figura 22 Plato E	59
Figura 23 Entrada A	60
Figura 24 Entrada B	61
Figura 25 Entrada C	62
Figura 26 Entrada D	63
Figura 27 Entrada E	64
Figura 28 Bebida A	65
Figura 29 Bebida B	66
Figura 30 Bebida C	67
Figura 31 Bebida D	68
Figura 32 Bebida E	69

Introducción

La innovación de este tipo de restaurantes saludables ayuda a regular la alimentación en las personas, las cuales de alguna manera se han visto afectadas con su sobrepeso afectado la salud de los bogotanos, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el sobrepeso ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel global y cada año cobra la vida de más de 2,8 millones de personas en Colombia.

A estas dificultades que presentan las personas que se encuentran trabajando de manera presencial en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá vemos como les afecta la alimentación ya que muchas veces por falta de tiempo, no generan una alimentación adecuada y saludable lo que los conlleva a comer de una manera irregular cualquier tipo de comida solo para no pasar el día sin comer nada, dado a estas medidas se viene generando el sobrepeso, al implementar este tipo de restaurantes de comida saluda ayuda a mitigar y manejar adecuadamente una alimentación. identificando las características para que sea innovador, generando buenos hábitos alimenticios saludables, para poder contribuir al desarrollo de estas personas las cuales se han visto afectadas en su salud por no saber manejar adecuadamente un sobrepeso o la enfermedad que este mismo puede provocar por la ingesta exagerada de grasa.

En este argumento, el desarrollo de este trabajo tiene como finalidad realizar un análisis del marco normativo y conceptual que satisfaga las necesidades del público objetivo llevando a cabo las estrategias de mercadeo entorno a este tipo de restaurante. Validando los conceptos teóricos y enfoques conceptuales pertinentes a la problemática.

Problema

Descripción del problema

Indiscutiblemente el sobre peso a afectado de una manera impactante esta población situada en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, por ello se debe concientizar las mismas, dado que por el afán de la ciudad ocasiona un aumento forzado y considerable en el número de comidas que se tienen fuera del hogar siendo estos muchas veces alimentos de “comida rápida” los cuales no carecen de los nutrientes que el organismo necesita para ser saludable perjudicando la salud del organismo a su vez de fácil preparación que se ajustan además de las exigencias económicas de las personas que cubren esta creciente demanda.

Gracias a los medios de información y los constantes avances tecnológicos las generaciones actuales cada vez son más conscientes de los beneficios que presentan adquirir hábitos saludables en el día a día incluyendo la alimentación. Según los datos que arrojó un estudio realizado por la consultora, Nielsen, el 81% está dispuesto a pagar más por un producto premium con beneficios para su salud, mientras el 36% prefiere alimentos orgánicos, el 27% elige al aquellos sin cafeína y el 23% opta por los que no tienen gluten. Esos números muestran líneas generales que el comer bien tiene relación tanto en lo técnico en los términos de sabor como en los ingredientes que son utilizados para la elaboración alimentos bajos en grasa, orgánicos sin azúcares añadidos, entre otros.

Mediante esta problemática se evidencia que con la generación de este tipo de restaurante saludable en la zona generara una mayor motivación, ya que contarán con un agradable menú y satisfacción en aquellas personas que en la actualidad sufren de sobre peso comiendo de una manera saludable.

Formulación de la pregunta

¿Cuál sería la factibilidad de montar un restaurante saludable para concientizar el cuidado de estas personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá basado en su alimentación frente al sobre peso?

Justificación

El cuidado de la salud tiene antecedentes desde la antigua Grecia; Frases como “Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina” dicha por Hipócrates, intentaban concientizar a las personas sobre el tipo de alimentos que consumían ya que estos son importantes y fundamentales para el funcionamiento del cuerpo y la calidad de vida.

Se puede visualizar que en la actualidad hay una perspectiva sobre el tema del sobre peso un poco preocupante, ya que hay muchas personas que contienen sobre peso, enfermedades dado a que maneja una alimentación inadecuada, muchas veces dejamos de un lado esta parte de nuestras vidas dando prioridad a nuestro entorno laboral comiendo a deshoras, al salir se toman cualquier cosa por estar de afán en volver al sitio de trabajo, si manejamos los horarios y comida adecuadamente nuestro organismo responderá de una mejor manera y así evitamos tener este tipo de enfermedades a futuro, con este tipo de restaurante genera una motivación a las personas ya que contarán con un agradable menú y satisfacer aquellas personas que en la actualidad sufren de sobre peso comiendo de una manera saludable.

Al manejar este tipo de alimentación correcta, variada, completa y saludable da una mejor percepción al cuerpo generando que funcione con normalidad previniendo ciertas alteraciones a corto o largo plazo y ayuda a mantener una mejor calidad de vida, además ayuda a llevar de una mejor manera las enfermedades que en la actualidad se han venido presentando.

Por lo anterior se considera importante el hecho de crear servicios dirigidos a personas que quieran conservar o mantener su salud mediante la alimentación saludable y que padezcan de alguna patología tal como diabetes, hipertensión, sobrepeso, problemas de colesterol y triglicéridos, para que dichos servicios tengan un valor agregado se debe contar con la creación

de la caracterización de menús saludables para que de esta manera se pueda cuidar las personas y generar una alimentación adecuada.

Mediante el estudio organizacional se determinaron las áreas y el personal que se necesita para realizar las funciones que requiere este tipo de proyecto de investigación para lograr su correcto funcionamiento, así como los manuales de funciones para cada uno de ellos, otro estudio que se adelanto fue el estudio financiero en el que se determinaron los recursos precisos para iniciar la investigación de este tipo de restaurante saludable y las proyecciones futuras a nivel económico.

Objetivos

Objetivo general

Identificar la viabilidad para la implementación de un restaurante de comida saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

Reconocer los hábitos alimenticios de las personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, abordando su interés en el consumo de comida saludable mediante el desarrollo de una encuesta.

Desarrollar una análisis financiero y operativo con el fin de conocer y evaluar la viabilidad económica para la creación de este restaurante saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, junto a los aspectos del marco legal necesarios para la investigación de la creación de este.

Proponer un menú innovador focalizado en las personas que sufren de sobre peso de las personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Proponer las estrategias de mercado que pueden ser implementadas en el restaurante de comida saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Estructura del Marco Teórico

Se presenta un marco teórico en la investigación de creación de un restaurante de comida saludable el cual se situará en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, respaldado con algunas referencias bibliográficas de autores relevantes en el campo:

De acuerdo con cifras entregadas de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2023), se estima que en el mundo 672 millones de adultos son obesos, esto se debe principalmente al cambio en la dieta de las personas, sobre todo en aquellas que viven en las principales ciudades.

Los datos evidencian como entre 2015 y 2021 la inseguridad alimentaria en América Latina y el Caribe tuvo un aumento de casi 100 millones de personas y las cifras de hambre en la región son más preocupantes, pues pasaron de 43,3 millones a 56,6 millones, una “incongruencia” según el subdirector General y Representante Regional de la FAO, Mario Lubetkin.

En el informe presentado el pasado 18 de enero 2023, dejó varios indicadores importantes, uno de ellos es el hecho de que en Latinoamérica 131,3 millones de personas no pueden acceder económicamente a una alimentación adecuada, pues tiene el costo más alto de una dieta saludable comparado con otras regiones del mundo, teniendo la actual coyuntura de inflación global.

(Moreno Garzón, 2023)

De acuerdo con la secretaria de Salud (2020), la obesidad mórbida ha venido en crecimiento durante los últimos años. Mientras en el 2015 se atendieron 102.381 casos en Bogotá, en el 2019 se registraron 226.064 atenciones, de las cuales 60 % fueron a personas entre

29 a 59 años; seguido por mayores de 60 años, con un 14% y en un tercer lugar el grupo entre los 18 y 28 años, que alcanza el 12%.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el sobrepeso ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel global y cada año cobra la vida de más de 2,8 millones de personas en Colombia.

La OMS indica que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer.

Las estadísticas actuales indican una gran preocupación ya que la salud es el primer orden en las sociedades desarrolladas. Aumenta el consumo de alimentos que se consideran sanos y saludables indicó Munarriz, Álvarez (2009).

Parales Quenza (2006) indica que resultados de la investigación “Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia”, indican que el comer saludablemente indica una nueva relación con la comida e ilustra el conflicto entre el individuo, quien desea satisfacer una necesidad, y las normas y valores que la sociedad impone; ese conflicto se expresa en la tensión entre lo deseado y lo apropiado.

La tendencia por lo saludable o funcional es, sin duda, una motivación interesante para que los fabricantes y minoristas puedan fomentar estrategias para ofrecer productos más sanos a sus compradores. Algunas estrategias para ser exitosas en este esquema y oportunidades están relacionadas con educación/pedagogía, mayor transparencia sobre el contenido de los alimentos, cómo los alimentos ayudan a la salud, estrategias de venta planificadas, y entender lo que el comprador realmente está buscando. (Nielsen, 2014)

Las etiquetas de los envases son una fuente importantísima de información para los consumidores. Más de tres cuartas partes de los consumidores en el mundo leen hoy en día las etiquetas para enterarse de lo que consumen y Colombia no es la excepción.

Fabricantes y canales de distribución deben proporcionar información nutricional fácil de entender para ayudar a los consumidores a tomar el control de sus alimentos en beneficio de su salud. Las decisiones de compra también se están haciendo cada vez más complicadas. Los consumidores están teniendo en cuenta el contenido nutricional de los alimentos, así como el impacto ambiental y social, las fuentes de producción y los beneficios para la salud de lo que consumen. Fabricantes y canales de distribución necesitan buscar mecanismos que les permitan hacer más fácil su decisión de compra, permitiéndoles tomar decisiones informadas, comprender los beneficios de ingredientes y alimentos particulares, entre otros. (Mosquera & Muñoz, 2016)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha llamado a los gobiernos a desarrollar políticas integrales e intersectoriales que consideren medidas fiscales como un impuesto de 20 por ciento a estos refrescos porque podría provocar una disminución en su consumo de 16 a 24 por ciento.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (WHO siglas en inglés), el problema de obesidad es algo que ha alcanzado proporciones epidémicas, lo que implica que es un problema que deben considerar con seriedad y constancia los Estados y las comunidades. Al respecto, este organismo especializado señala que mil millones de adultos tienen sobrepeso, y más de 300 millones son obesos. Cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

Se revisaron cerca de 500 artículos de investigación sobre la obesidad y su relación con la mortalidad y la morbilidad, centrándose en los trabajos publicados entre enero de 1980 a junio de

2009. Hay evidencia sustancial de que la obesidad es una epidemia en todo el mundo y que tiene un impacto negativo sobre la salud, la mortalidad y los costos relacionados. (...) Se utilizaron los resultados para estimar los costos debido al sobrepeso y la obesidad en los Estados Unidos y Canadá. Estimamos que el costo económico anual total de sobrepeso y obesidad en los Estados Unidos y Canadá causado por los gastos médicos, el exceso de mortalidad y la discapacidad fue de aproximadamente \$300 mil millones en 2009. (Behan & Cox, 2010)

La principal autoridad en materia de Salud es el Ministerio de Salud y Protección Social, que cuenta con el Instituto Nacional de Salud (INS), como organismo médico especializado para tratar los temas endémicos o de salud pública. Como se demostró en el punto anterior, este problema tiene características de epidemia, en función del número de casos. En Colombia, el aumento de la obesidad en los últimos años ha preocupado al Gobierno Nacional.

Usualmente el exceso de grasa en los pacientes con sobrepeso y obesidad permite que se bloquee la entrada del azúcar a la célula. Podemos explicar este fenómeno como si la insulina fuera la llave que abre la puerta para que ingrese el azúcar a nuestra célula, sin embargo, cuando hay exceso de grasa corporal la cerradura de la puerta queda bloqueada y por más insulina que se produzca no se desbloquea, esto se denomina como ‘resistencia a la insulina’ y dicho fenómeno precede varios años a la aparición de diabetes tipo 2, dice Velásquez. (Semana, 2021)

En Colombia, según la última encuesta de situación nutricional (ENSIN, 2010), 4, 1 de cada 6 niños y adolescentes presenta obesidad y sobrepeso, y se calcula que tan solo el 5% de estos casos responden a factores hereditarios o genéticos, el resto obedece a hábitos de alimentación inadecuados, falta de actividad física, problemas psicosociales, ambientales y culturales, lo que hace pensar que tanto la obesidad y el sobrepeso en los infantes se da por múltiples causas, por lo que se debe dar un tratamiento de forma integral y multidisciplinario.

Los ministros de Salud y de Educación, así como los directores del Instituto Nacional de Salud, Invima, el Icbf y Coldeportes fueron citados por la comisión Séptima del Senado para que el próximo martes le expliquen al país los avances sobre la reglamentación de la Ley que declaró a la obesidad, y a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ella, como una prioridad de salud pública. (...) El senador Jorge

Eliecer Ballesteros, promotor del debate, dijo que es preocupante 19 que mientras el Congreso aprobó una norma para hacerle frente a la enfermedad, los índices oficiales demuestran que todavía más del 30% de la población sufre de obesidad y un 16% de sobrepeso. (EL ESPECTADOR, 2013)

“Según Pollock & Wilmore (1993), el sobrepeso es la condición en la que el peso del individuo excede del promedio de la población en relación con el sexo, talla y somatotipo” (Bastos, González Boto, Molinero González, & Salguero Del Valle, 2005).

Diseño Metodológico.

Tipo de investigación

Para la realización del presente proyecto se realizará la descriptiva, con enfoque cualitativo y cuantitativo ya que, mediante este tipo de investigación, se analizarán las diferentes variables que permitirá identificar en el estudio de mercado, la pertinencia del portafolio de servicio de cualificación que ofrece el restaurante saludable.

Por lo anterior se considera importante el hecho de crear servicios dirigidos a personas que quieran conservar o mantener su salud mediante la alimentación saludable ya que cuentan con sobrepeso, para que dichos servicios tengan un valor agregado se debe contar con todo el conocimiento del caso para poder crear portafolios que realmente incidan de forma positiva.

Método de investigación

Se realizará con el método deductivo porque permite explicar las conclusiones de todo el estudio de mercado a investigar, mediante los antecedentes y recopilación de datos de la investigación, con el objetivo de evaluar la pertinencia del portafolio de servicio de cualificación que ofrece el restaurante saludable.

Técnicas de obtención de la información

Tipo de información

Fuentes primarias. La información para realizar el presente proyecto será recolectada a través de encuestas aplicadas a las personas que se encuentran trabajando presencialmente en el parque central Bavaria de Bogotá.

Fuentes secundarias. En este tipo de fuente se encuentran varios enlaces que permiten una aproximación gradual a la información deseada, entre ellos encontramos como los más relevantes a las siguientes fuentes:

Organización Mundial en Salud

Secretaria de Salud

Obesidad de la zona central de Bogotá

Calculo muestral de las personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Objetivo

Estimar la población a encuestar de acuerdo con las personas que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, evaluar la pertinencia del portafolio de servicio de cualificación que ofrece el restaurante saludable, mediante el estado de obesidad de la zona.

Población (Universo)

Con base en la población de estudio; se tomó el número total de personas que se encuentran actualmente trabajando de manera presencial.

Unidad de Muestreo

Para el diseño muestral se consideró a las personas de las diversas empresas que se encuentran situadas en el parque central de Bavaria como unidad de muestreo.

Carácter de la Muestra

Por las características de la población y el objetivo del proyecto, la encuesta se aplica con un tipo de muestra:

Probabilística.

Por personas escogidas del sitio en estudio.

Por empresas activas con personal que se encuentran laborando de manera presencial en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Se denomina probabilística porque cada persona que se escoja tiene la misma probabilidad de ser escogida dentro del campo muestral.

El proceso de muestreo una vez encasilladas las unidades poblacionales (personas o empresas), permitirá realizar un muestreo aleatorio, lo cual facilitará la aplicación del cuestionario diseñado para el cumplimiento del proyecto.

La encuesta fue aplicada mediante una encuesta al personal indicado en el universo. Para el diseño muestral se consideró a las personas como unidad de muestreo. El método para seleccionar las personas fue el muestreo aleatorio con asignación proporcional según el peso “Wh”.

La encuesta se aplicará de manera presencial a diferentes tipos de personas según su tamaño. Para el diseño muestral se consideró a las empresas como unidad de muestreo. El método para seleccionar cada empresa fue el muestreo aleatorio con asignación proporcional según el peso “Wh” según su tamaño, teniendo en cuenta el sector: primario, secundario o terciario.

Tamaño de Muestra para la Asignación de Mínima Varianza

Como primera medida se tomaría para el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá una proporción del 50%, lo que significa la probabilidad de ser escogida una persona y la probabilidad de no ser escogida para la aplicación de la encuesta, puesto que con este valor se obtiene el mayor tamaño muestral.

Formula:

$$n_0 = \frac{\left(\sum_{h=1}^L W_h \sqrt{\frac{N_h P_h (1 - P_h)}{N_h - 1}} \right)^2}{\left(\frac{\delta}{Z_{\alpha/2}} \right)^2}$$

donde $W_h = \frac{N_h}{N}$; $\delta = \text{error de muestreo}$; $Z_{\alpha/2} = \text{Nivel de Confiabilidad}$;

Si $\frac{n_0}{N} > 0,05$, el tamaño de muestra debe ser ajustado

Pasos para la Selección:

Unidad primaria de muestreo (Parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá).

Unidades últimas (personas) según los objetivos del proyecto.

Tamaño de la muestra. 197 personas encuestadas (Personas que se encuentran trabajando de manera presencial en el parque Bavaria de Bogotá)

Tabla 1

Trabajadores que se encuentran laborando desde oficinas

	Población	Nivel de confianza	Margen de error	Proporción	Total
Número de personas que se encuentran de manera presencial	400	95	5	50	197

Fuente: Elaboración propia

Margen de error y nivel de confianza

Para un nivel de confianza del 95%, en la situación más desfavorable en que $p=q=0,5$, y el margen de error para el total de la muestra es del 5%.

$N= 197$ personas que se encuentran trabajando presencialmente en el parque central de

Bavaria que se les debe aplicar el 100% de la encuesta en la ciudad de Bogotá.

Metodología

Encuesta a través de cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, teniendo en el cuestionario preguntas de selección múltiple y de complementar.

Tiempos estimados para la investigación

22 días calendario, los cuales se desagregan por tarea en los siguientes puntos:

Tiempo de aplicación de la encuesta 10 de abril al 25 de abril del 2023 (15 días calendario)

Tiempo de clasificación, tabulación y digitación de la encuesta 25 al 30 de abril (5 días calendario)

Presentación del informe final 30 de abril de 2023.

Encuesta de Viabilidad

Encuesta de viabilidad del restaurante saludable hacia las personas que se encuentran laborando de manera presencial en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Nombre: _____ Edad: _____

1. ¿Conoce restaurantes focalizados en alimentación saludable en la zona?

Si No

2. ¿Usted ha sufrido alguna enfermedad por causa de sobre peso?

Si No

Cual: _____

3. ¿Estaría usted dispuesto a consumir este tipo de productos saludables?

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo

4. ¿Cuál sería su intención en una comida saludable?

5. ¿Le interesa la propuesta de creación de este tipo de restaurantes saludables en el mercado?

De acuerdo Totalmente de acuerdo

En desacuerdo Totalmente de acuerdo

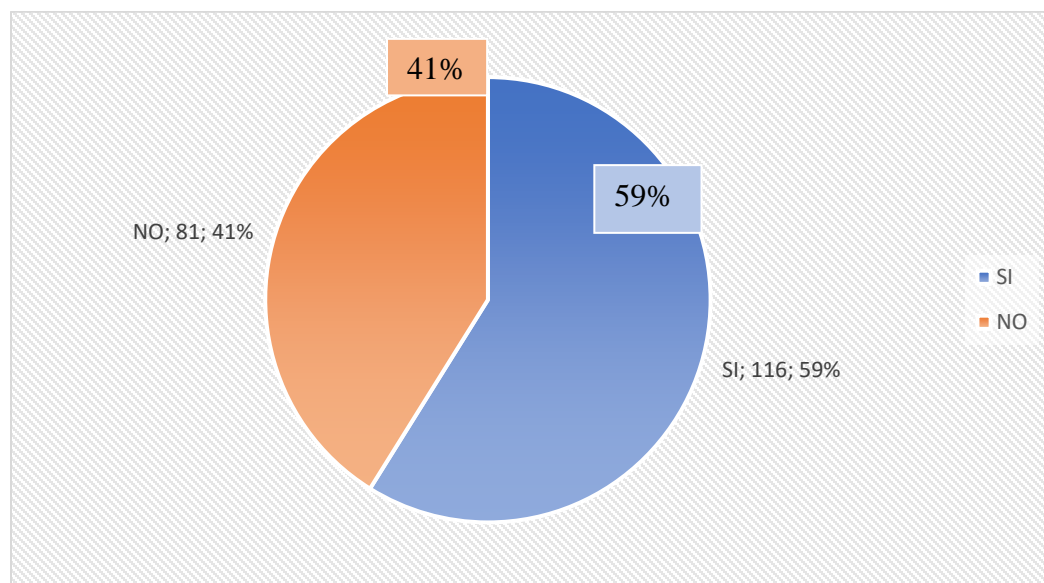
6. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato en este tipo de restaurantes de comida saludable?

- De \$10.000 a \$20.000
 - De \$30.001 a \$40.000
 - De \$20.001 a \$30.000
 - De \$40.001 a \$50.000
- 7. ¿Cuántas veces visitaría en la semana a este tipo de restaurante saludable?
 - 2 días a la semana
 - 3 días a la semana
 - 1 día a la semana
 - No iría
- 8. ¿Le gustaría participar en este tipo de restaurantes saludables para el cuidado de su salud?
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
 - En desacuerdo
 - Totalmente de acuerdo
- 9. ¿Cuántas veces consume comida rápida a la semana?
 - 2 días a la semana
 - 3 días a la semana
 - 1 día a la semana
 - No consume
- 10. ¿Al consumir este tipo de alimentos saludables le gustaría?
 - Asistir al establecimiento
 - Pedir servicio a domicilio

Análisis de Encuestas

Figura 1

¿Conoce restaurantes focalizados en alimentación saludable en la zona?



Fuente: Elaboración propia

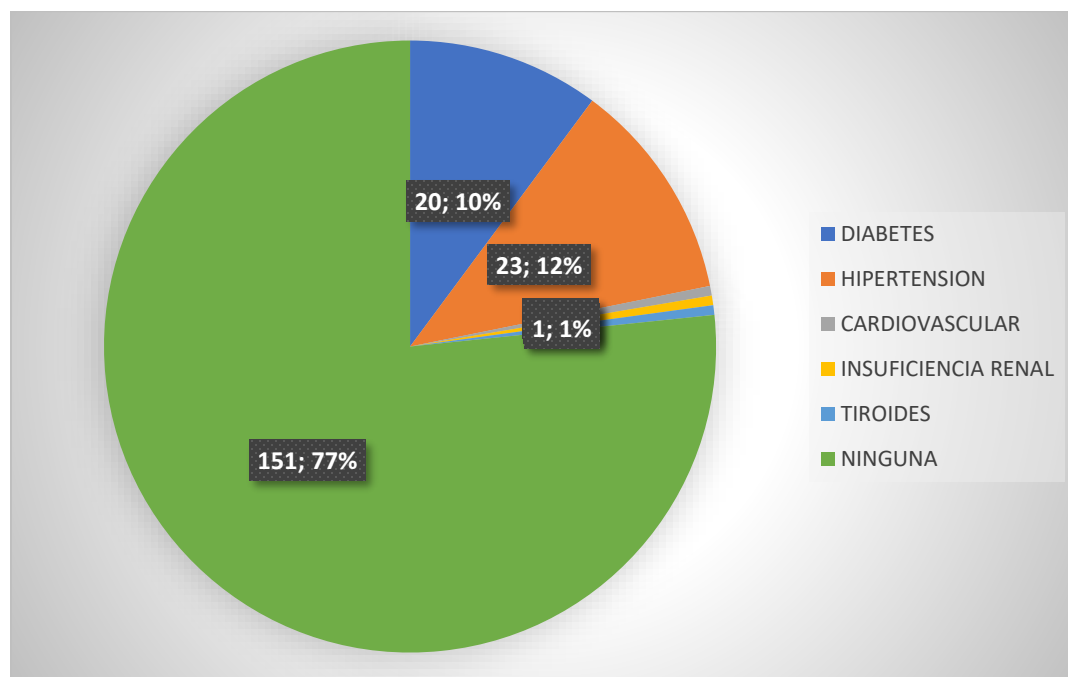
En este análisis se evidencia que el 59% de las personas conocen restaurante focalizados en alimentación saludable en la zona, mientras que el 41% no conoce este tipo de restaurantes en la zona.

Al analizar este resultado, podemos observar que una mayoría significativa de los encuestados conoce este tipo de restaurante saludable. Esto puede indicar que existe una percepción positiva sobre este tipo de restaurantes.

Sin embargo, el hecho de que un 41% de los encuestados no conozca este tipo de restaurantes saludables también significativo. Esto sugiere que existe un porcentaje considerable de personas que tienen dudas o desconfianza respecto a este tipo de restaurantes.

Figura 2

¿Usted ha sufrido alguna enfermedad por causa de sobre peso?



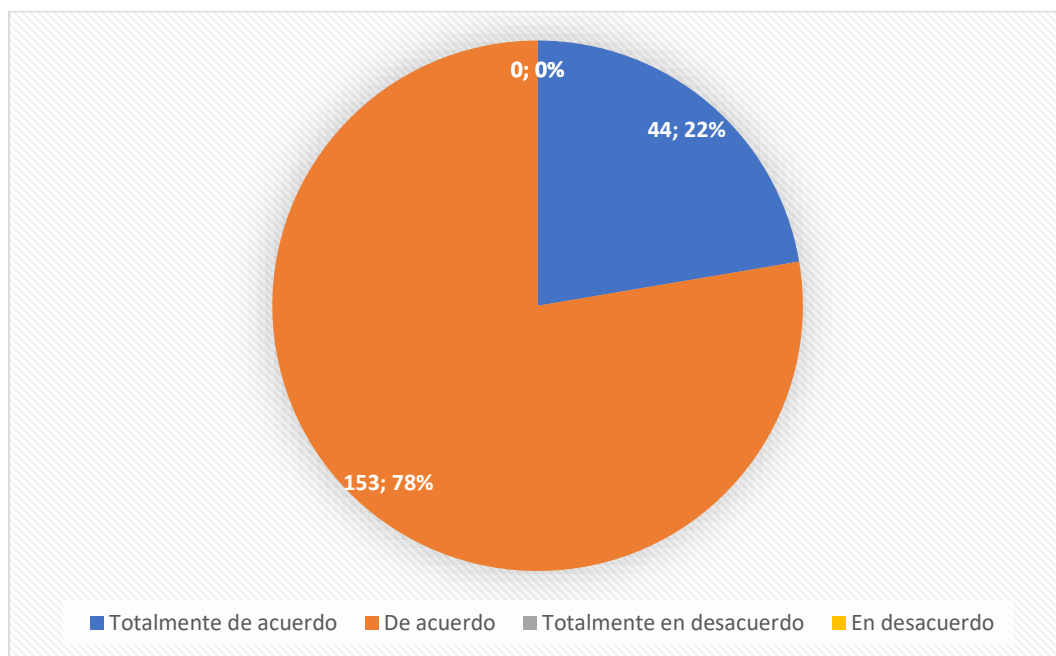
Fuente: Elaboración propia

El análisis del resultado de la encuesta indica que el 77% de las personas encuestadas no ha sufrido ninguna enfermedad por el sobrepeso, el 12% ha sufrido hipertensión, el 10% ha sufrido de diabetes, el 1% ha sufrido de enfermedades cardiovasculares, el 1% ha sufrido de insuficiencia renal y el 1% ha sufrido de tiroides.

Estos resultados muestran una clara percepción de las diversas enfermedades que este tipo de población ha sufrido a causa de una alimentación inestable.

Figura 3

¿Estaría usted dispuesto a consumir este tipo de productos saludables?



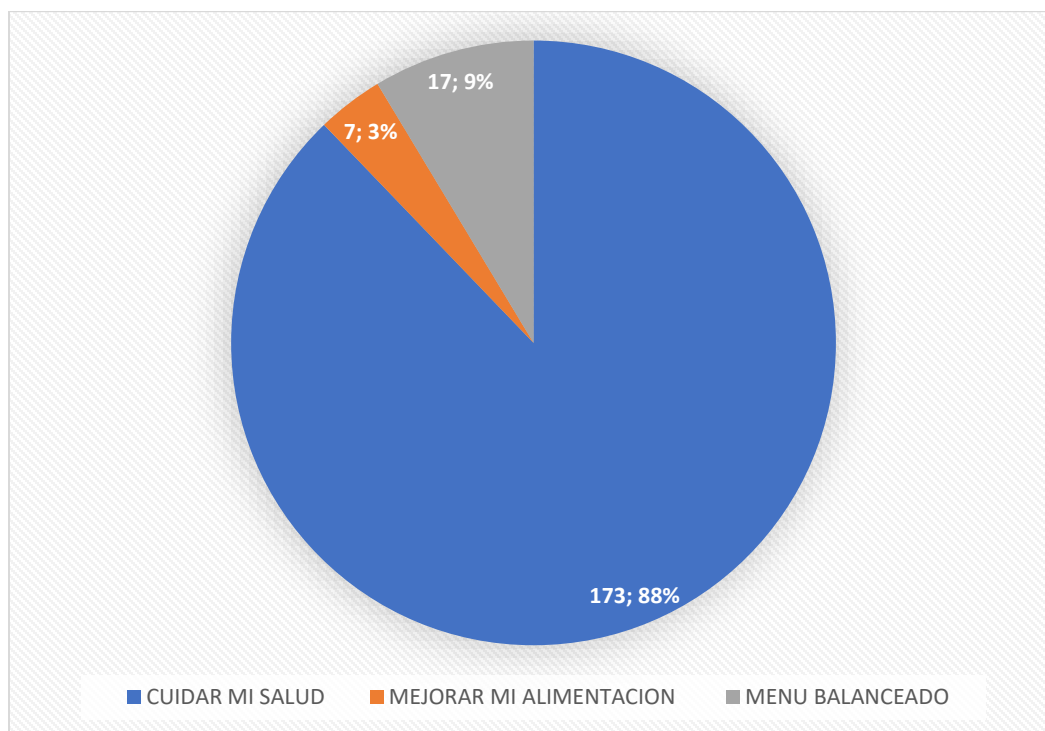
Fuente: Elaboración propia

El análisis del resultado de la encuesta muestra que el 78% de las personas encuestadas está totalmente de acuerdo en consumir este tipo de alimentos saludables, el 22% está de acuerdo y un 0% está totalmente de acuerdo y en desacuerdo de consumir estos alimentos saludables.

Estos resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva en cuanto a la implementación de este tipo de restaurante de comida saludable.

Figura 4

¿Cuál sería su intención en una comida saludable?



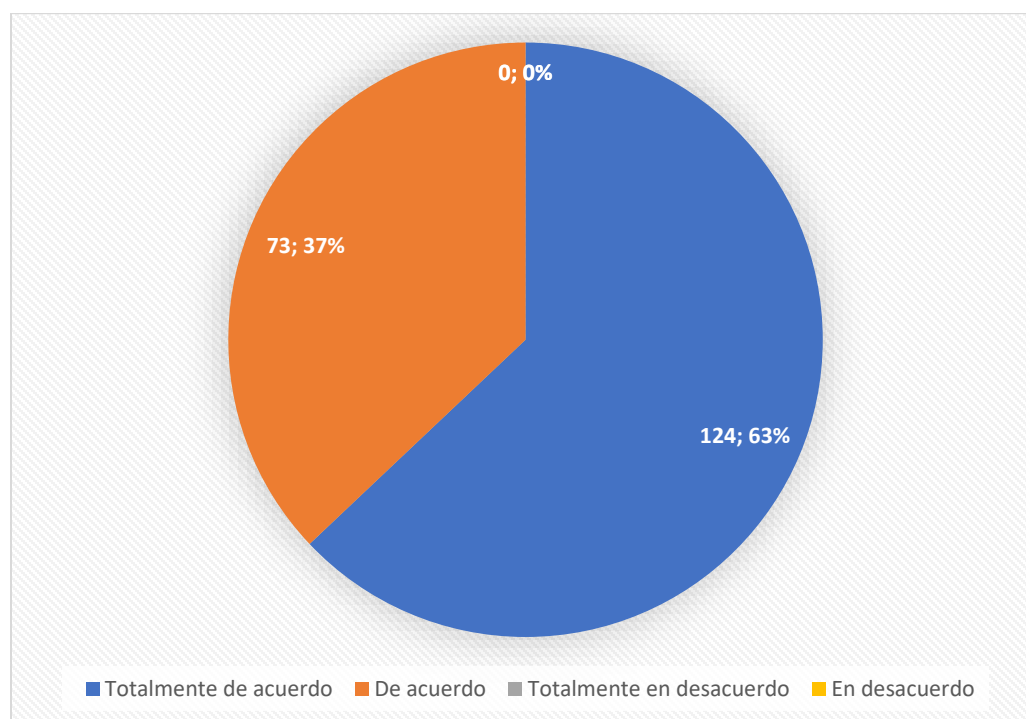
Fuente: Elaboración propia

El hecho de que el 88% de las personas encuestadas tengan la intención de cuidar su salud, el 9% de las personas encuestadas quieran ver un menú balanceado y el 3% de las personas encuestadas quieran mejorar su alimentación, indica que existe cierto grado de conocimiento sobre la implementación de este tipo de restaurantes saludables.

Por lo cual es bueno seguir implementado conciencia o información sobre la realidad que se está presentando en cuanto a la situación de sobrepeso actual en Bogotá y en la zona.

Figura 5

¿Le interesa la propuesta de creación de este tipo de restaurantes saludables en el mercado?



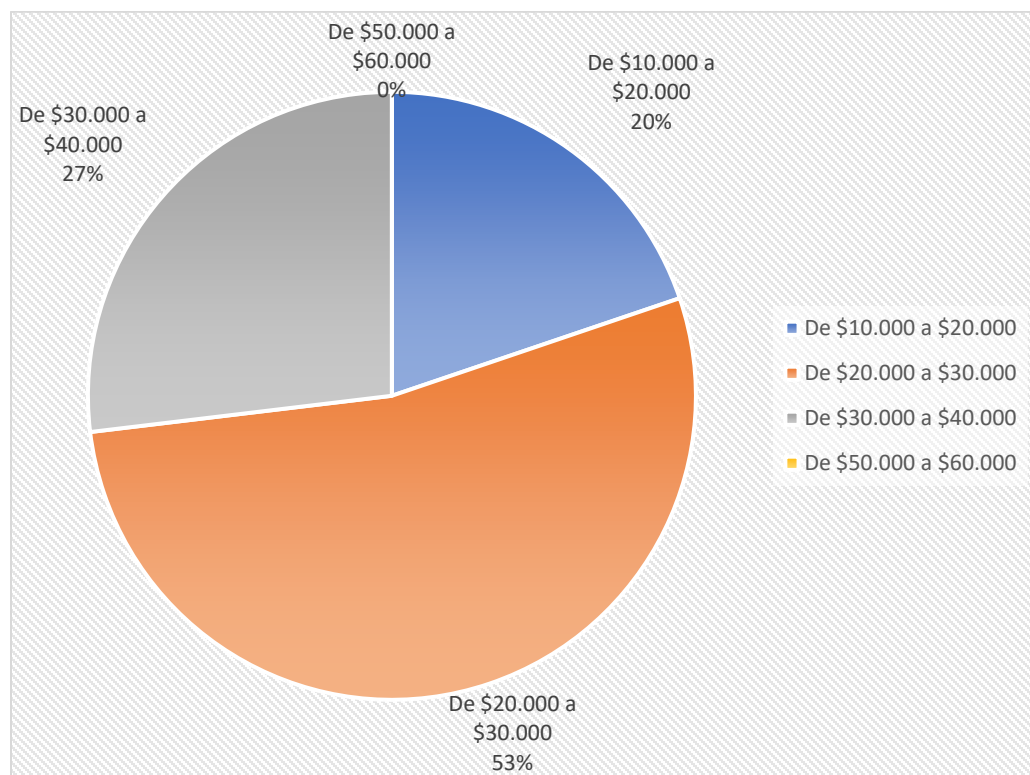
Fuente: Elaboración propia

El análisis del resultado de la encuesta indica que el 63% de las personas encuestadas está totalmente de acuerdo en la creación de este tipo de restaurantes saludables, el 37% está de acuerdo y un 0% está totalmente de acuerdo y en desacuerdo de consumir estos alimentos saludables.

Estos resultados revelan una percepción generalizada de que este tipo de restaurantes saludables contribuyen al problema de sobre peso en la zona generando una conciencia amplia sobre la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios y así cuidar su salud.

Figura 6

¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato en este tipo de restaurantes de comida saludable?



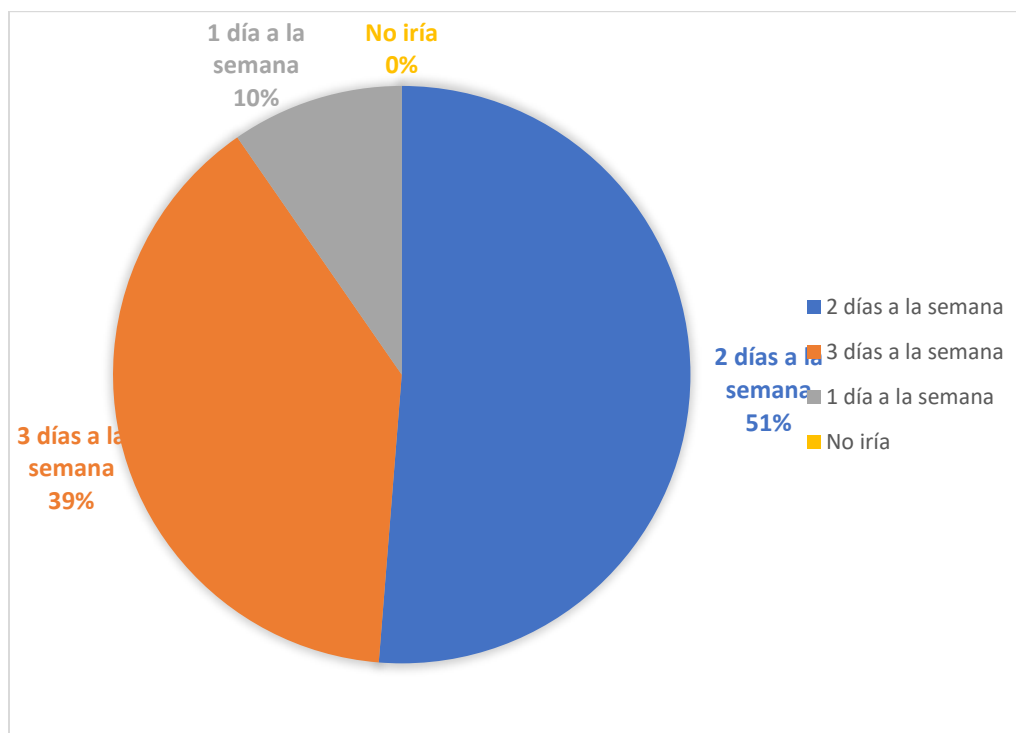
Fuente: Elaboración propia

El análisis del resultado de la encuesta indica que el 53% de las personas encuestadas pagaría por un plato en este tipo de restaurante de comida saludable de \$20.000 a \$30.000, un 27% pagaría de \$30.000 a \$40.000 y un 20% pagaría de \$10.000 a \$20.000.

Los resultados de la encuesta enfatizan en que el promedio de valores de estos platos debe ser asequibles al bolsillo del consumidor para lograr enfatizar una buena estrategia de venta en el mercado.

Figura 7

¿Cuántas veces visitarías en la semana a este tipo de restaurante de comida saludable?



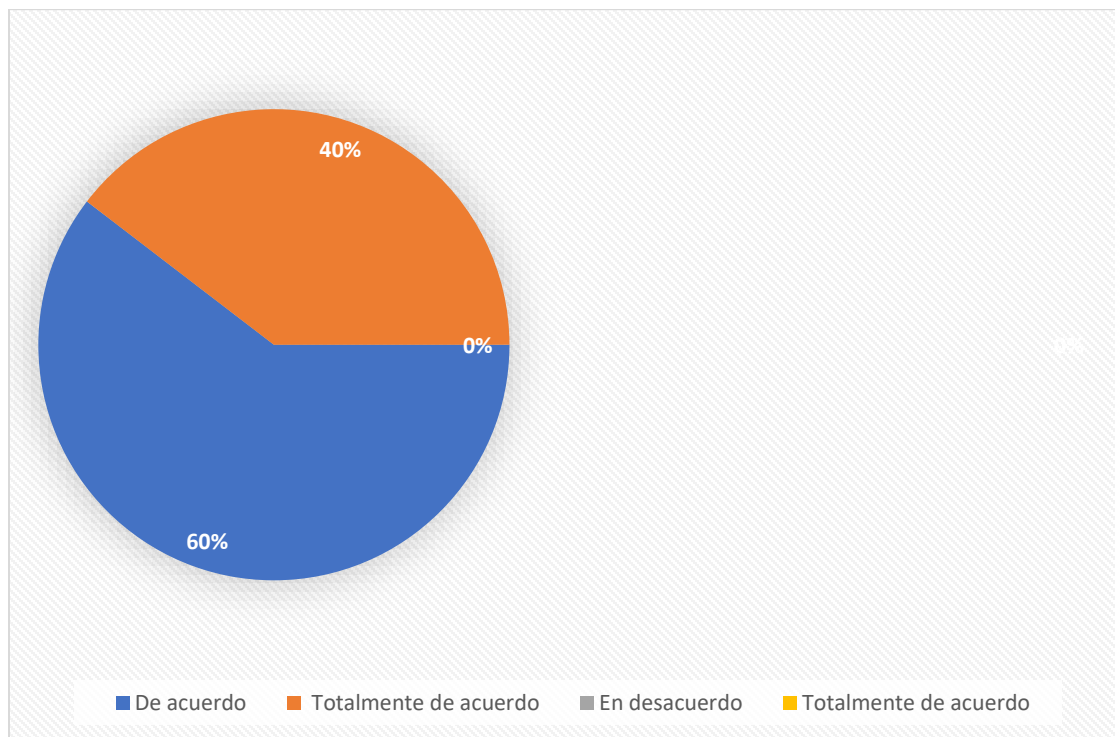
Fuente: Elaboración propia

En este análisis indica que el 51% de las personas encuestadas asistiría 2 días a la semana a este restaurante saludable, el 39% de las personas asistiría 3 días a la semana, el 10% de las personas asistiría 1 día a la semana y el 0% no iría.

Evidenciamos la importancia de implementar este tipo de restaurante saludable en el sector ya que les permitiría llevar una adecuada alimentación a los trabajadores que se encuentran trabajando presencialmente en el parque Bavaria de Bogotá.

Figura 8

¿Le gustaría participar en este tipo de restaurantes saludables para el cuidado de su salud?



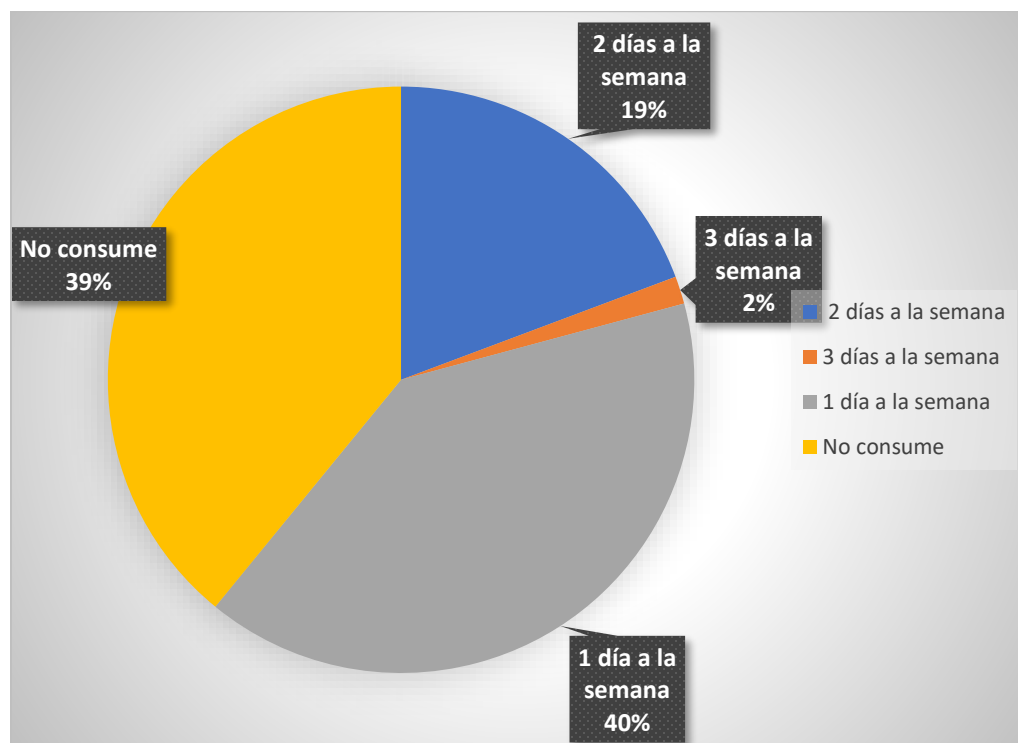
Fuente: Elaboración propia

El análisis del resultado de la encuesta indica que el 40% de las personas encuestadas está totalmente de acuerdo en la participación de este tipo de restaurantes saludables, el 60% está de acuerdo y un 0% está totalmente de acuerdo y en desacuerdo en la participación de este tipo de restaurante saludables.

Esto refleja la iniciativa que se podría implementar en esta zona del parque de Bavaria de Bogotá generando una infraestructura adecuada para implementar este restaurante saludable y así brindar beneficios y un alto impacto en el mercado.

Figura 9

¿Cuántas veces consume comida rápida a la semana?



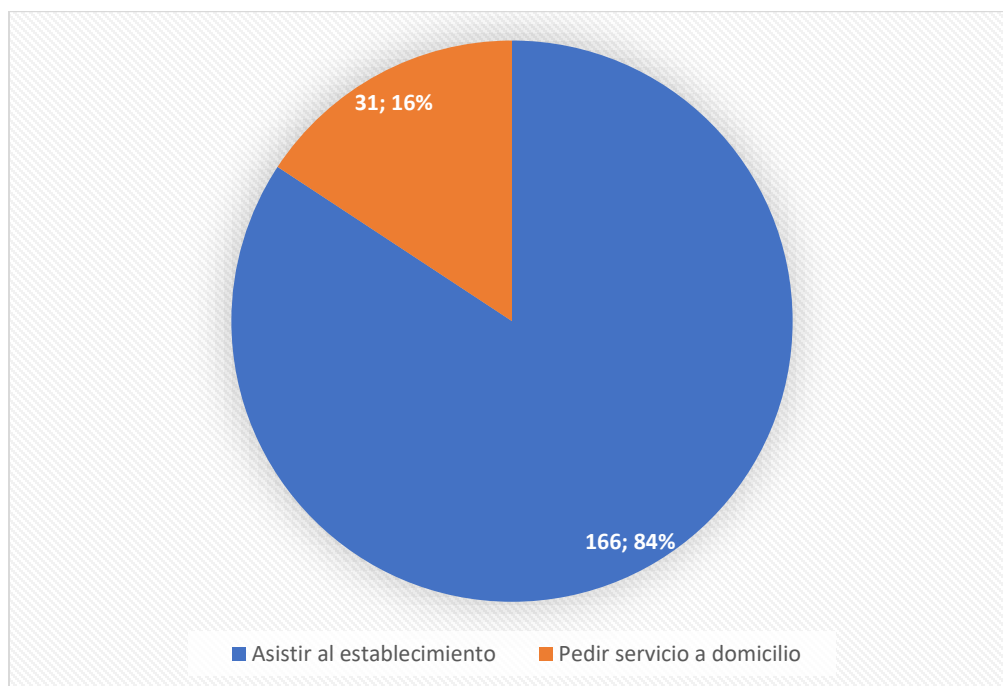
Fuente: Elaboración propia

Analizando los resultados de la encuesta indica que el 19% de las personas encuestadas consume comida rápida cada 2 días a la semana, el 2% de las personas consume comida rápida cada 3 días a la semana, el 40% de las personas consume comida rápida 1 día a la semana y el 39% no consume comida rápida.

Podemos evidenciar que la implementación de este tipo de restaurante saludable desempeña un papel fundamental, ya que generara conciencia a este tipo de personas que consumen este tipo de comida rápida frecuentemente.

Figura 10

¿Al consumir este tipo de alimentos saludables le gustaría?



Fuente: Elaboración propia

El hecho de que el 84% de las personas encuestadas deseen asistir al establecimiento es una percepción comúnmente compartida. Esto indica que existe un reconocimiento generalizado en este tipo de restaurantes saludables, el 31% de las personas indican pedir el servicio a domicilio.

Las respuestas de los encuestados reflejan la viabilidad de crear este tipo de restaurante ya que se verían beneficiados tanto las personas que asisten al establecimiento como las personas que solicitarían el servicio a domicilio ya que muchas veces por cuestiones de tiempo no les es fácil salir de sus oficinas.

Análisis, Estado Financiero y Marco Legal

Proyección financiera del menú

Tabla 2

Proyección financiera del menú

Producto	%	MOD día	CIF día	Costo Producción	Q Dia	Q Mes
Menú Desayunos	21,42	\$87.335,00	\$32.357,14	\$9.147	31	620
Menú Almuerzos	14,28	\$58.223,33	\$21.571,43	\$7.479	21	420
Menú entradas	40,47	\$164.966,10	\$61.119,05	\$9.173	59	1180
Bebidas	23,80	\$97.038,88	\$35.952,38	\$9.192	35	700
	100	\$407.563,31	\$151.000,00		146	2920

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Precio de Producto para ofrecer

Menú	Costo unidad
Menú Desayunos	\$16.000
Menú Almuerzos	\$17.900
Menú entradas	\$10.500
Bebidas	\$5.800

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4*Punto de equilibrio*

Menú	Participación %	Costos Fijos	Costos Unitarios
Menú Desayunos	21,42	\$4.014.321	\$9.147
Menú Almuerzos	14,28	\$2.676.214	\$7.479
Menú entradas	40,47	\$7.582.607	\$9.173
Bebidas	23,80	\$4.460.357	\$9.192
Total	100	\$18.733.499	

Fuente: Elaboración propia

En el análisis de la proyección de ventas se realiza teniendo en cuenta los siguientes puntos:

El punto de equilibrio se alcanza en el tercer mes

Se estima un crecimiento anual de las ventas del 5%

El incremento de los precios anuales de los menús se fijará de acuerdo con el incremento porcentual de los Índices de Precios al Consumidor (IPC) proyectados por el Dane (3%)

Proyección financiera de personal**Tabla 5***Presupuesto mano de obra directa*

Año	1	2	3	4	5
Salario	\$6.598.207	\$6.998.207	\$7.198.207	\$7.998.207	\$8.198.207
Carga prestacional	\$700.000	\$800.000	\$940.000	\$1.050.000	\$1.250.000
Total	\$7.298.207	\$7.798.207	\$8.138.207	\$8.103.207	\$9.448.207

Fuente: Elaboración propia

La inversión inicial de esta investigación de proyecto de creación de restaurante de comida saludable hacia la contratación de personal es de \$7.298.207 en el primer periodo y en el segundo periodo es de \$11.182.400, de los cuales el 48% corresponde a la contratación administrativa y el 52% corresponde al personal operario, esta inversión está calculada para garantizar la operación durante el primer y segundo semestre.

Estado de Resultados

Tabla 6

Estados de resultado proyectados

Descripción	2023	2024	2025	2026	2027
Ingresos Operacionales	89.032.184	227.184.755	240.815.840	255.264.791	270.580.678
Actividades Relacionadas con Comida Saludable	89.032.184	227.184.755	240.815.840	255.264.791	270.580.678
Devoluciones	0	0	0	0	0
Ingresos por Otros Cobros	0	0	0	0	0
Total de Ingresos Operacionales	89.032.184	227.184.755	240.815.840	255.264.791	270.580.678

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7

Gastos operacionales

Gastos de Personal Ad/vo y Servicios Grales	40.614.294	43.051.152	168.077.949	176.242.626	186.817.184
Gastos de Personal Operativo	51.979.677	74.915.072	79.109.976	84.174.575	89.225.049
Arrendamiento	18.000.000	32.000.000	32.000.000	32.000.000	33.920.000
Seguro de Servicios	2.860.000	3.031.600	3.213.496	3.406.306	3.610.684
Diversos	6.960.000	7.377.600	7.820.256	8.289.471	8.786.840
Total Gastos Operacionales	120.413.971	160.375.424	168.077.949	176.242.626	186.817.184
Utilidad Operacional	-31.111.788	66.809.332	72.737.891	79.022.165	83.763.495

Fuente: Elaboración propia

Según las derivaciones obtenidas del análisis del estado de resultados se determina que:

El Valor de ganancia es de un IPC del 6% por año, \$ 7.224.838 lo cual indica que el proyecto generara riqueza, descontando el valor de la inversión.

La tasa interna de retorno (TIR) del 45,38%, y una tasa interna de oportunidad (TIO) estimada del 30%, deja evidencia que la investigación del restaurante de comida saludable resulta una inversión atractiva para los inversionistas ya que garantiza una rentabilidad del 30% y adicional ofrece para los socios una rentabilidad del 15.38%.

De esta forma a los inversionistas que se les proponga invertir en esta investigación de restaurante de comida saludable adoptaran esta opción de tasa de rentabilidad, siempre y cuando ningún otro negocio les ofrezca más del 30% de rentabilidad.

Marco Legal

Para llevar a cabo el proyecto Restaurante dietético en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, se registrará bajo la normatividad y requerimientos legales vigentes necesarios para la puesta en marcha de un restaurante, tales como:

Tabla 8

Requerimientos legales

Entidad	Documento	Requisito
Cámara de Comercio	Rut	Cedula de Ciudadanía Valor total de los activos
Bomberos	Certificado de Bomberos	Llevar una carta pidiendo la visita al establecimiento
Sena o Entidad Privada	Carnet de Manipulación de Alimentos	Realizar el curso
Uso de Suelo	Certificado	Fotocopia del Rut Fotocopia de la C.C.
Comunicado a la Policía	Certificado	Llevar una carta pidiendo la visita al establecimiento
Secretaria de Salud	Certificado de Sanidad	Examen coprológico Carnet de manipulación de alimentos Rut Carta aprobada por la policía Control de plagas Control de limpieza Separación de residuos

Fuente: Elaboración propia

La implementación de un restaurante de comida saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá será conformada como una sociedad limitada ya que esta debe tener persona jurídica, no debe exceder los 25 socios de los cuales serán máximo 3, todas las

obligaciones recaerán en la empresa, los 3 socios invertirán el mismo capital para la apertura de la empresa, todos tendrán opción y voto dentro de esta.

Estudio Ambiental

La norma que nos identifica es la Norma Técnica NTS-USNA sectorial colombiana, estas normas buscan aumentar la competitividad del sector gastronómico en el país, por ende, al crear este restaurante en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá nos debemos regir bajo los parámetros de la norma, de acuerdo con los siguientes aspectos:

NTS-USNA 001 Preparación de alimentos de acuerdo con el orden de Producción.

Primero se debe realizar un mise en place o pre-alistamiento, tener una receta estándar, realizar todos los procesos de cocción, decoración de los platos, emplear los utensilios de uso y seguridad, mantener el área de trabajo en condiciones de orden e higiene, aplicar buenas prácticas de manufactura, separar los residuos sólidos y líquidos.

NTS-USNA 002 Servicio a los clientes con los estándares establecidos. Organizar, hacer inventario los elementos y suministros, cumplir con el estándar fijo establecido, manejo adecuado, tiempo de alistamiento, el personal cumpla con los ítems de seguridad industrial, separación de residuos establecido, diligenciar los formatos establecidos, realizar protocolo de servicio, manejo de información, servicio y comunicación con el cliente sean las sugerida por la administración, entrega de pedido y bebidas de acuerdo a los protocolos sugeridos, orden de entrega de acuerdo con la solicitud del cliente.

NTS-USNA 003 Control en el manejo de materia prima e insumos en el área de producción de alimentos conforme a requisitos de calidad. Realizar un formato para pedido de materia prima, solo se solicitará pedido de acuerdo con el formato y se recibirá de acuerdo con el formato, si la materia prima no cumple con los requisitos se diligenciará un formato de no

conformidad de materia prima, los almacenamientos de la materia prima tendrán la refrigeración necesaria para conservar, se realizara de inventario diario.

NTS-USNA 004 Manejo de los recursos cumpliendo las variables definidas por la empresa. Se realizará un plan de ventas, de presupuesto y ofertas, se llevará a cabo un cuadro de actividades para cumplir lo propuesto, los procedimientos de costeo de la picada los hará el administrador, los trabajadores trabajaran de acuerdo con las ventas proyectadas, realizar correctivos en el presupuesto para cumplir las metas presupuestadas.

NTS-USNA 005 Coordinación de la producción de acuerdo con los procedimientos y estándares establecidos. Debe estar revisada y obtener un aprobado, los platos deben de ser revisados antes de salir al cliente, los inconvenientes con los clientes deben ser resueltos con mayor discreción, las quejas, sugerencias, reclamos serán resueltos en los siguientes 5 días, se analizarán las quejas y reclamos tomándose correcciones, se llevará un registro de estos identificado los de mayor frecuencia.

NTS-USNA 006 Infraestructura básica en establecimiento de la industria gastronómica. Uno de los primero requisitos es legales, no estar ubicados en lugares que afecte la salubridad de los alimentos, tener buen acceso, iluminación, los espacios asignados serán los necesarios para la preparación, consumo de los alimentos, tener buena ventilación, disponer de un almacenamiento de residuos sólidos y líquidos, tener el espacio adecuado por el transcurso de los alimentos preparación, hacer mantenimiento preventivo de todos los elementos o equipos, contar con instalaciones sanitarias, eléctricas y sanitarias.

NTS-USNA 007 Norma sanitaria de manipulación de alimentos. La materia prima se observará el color, olor, textura, temperatura, empaque y etiquetado, al llegar a la cocina, la materia prima se debe empacar en recipientes de platico de fácil limpieza evitando

contaminaciones, la materia prima deberá llegar antes de la hora de producción serian antes de las 3pm, antes que llegue la materia prima se debe tener todo listo para el recibimiento de esta y almacenarla, se debe verificara el medio de transporte de la materia prima, limpieza y aseo personal al momento de recibido de la materia prima, revisará las fechas de expedición y vencimiento, al momento de almacenar deberá hacer el formato de fecha de ingreso y fecha máxima de uso.

Estrategias de mercado

Estrategias de Distribución

Los clientes del “Restaurante dietético” en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá lograrán obtener los diversos productos en el punto de venta, a través de domicilios, por medio de las plataformas web, se podría realizar una comercialización de los productos de voz a voz donde recomendaran el restaurante a los clientes potenciales estos pueden ser, recepcionistas de hoteles cercanos, recepcionistas de las empresas del sector, guías turísticos del centro, también se ofrecerá el servicio de reservas en línea, entre otros.

Estrategias de precio

La determinación de los precios se realizará teniendo en cuenta aspectos como:

La capacidad instalada.

Las materias primas (alimentos).

La cadena de valor.

Los precios de la competencia.

Resultados obtenidos del instrumento aplicado.

Estudio técnico de operación

En el análisis del estudio técnico se podrá identificar cada uno de los pasos y procesos para llevar a cabo el proyecto Restaurante dietético en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, de tal manera que se dará una descripción detallada así lograr visualizar de manera más clara de lo que se pretende dar a conocer a nuestros clientes.

Ficha Técnica del Servicio

Capacidad. El restaurante dietético en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá tendrá unas instalaciones de 124 m², de tal manera que se colocaran 12 mesas de 4 puestos cada una, para atender un promedio de 144 clientes al día

Horario. El Restaurante abrirá sus puertas al público de lunes a sábado en horario de 11 am a 8 pm.

Calidad. Los productos que ofrece el restaurante a sus clientes están basados en menús 100% saludables que se ajustan al manejo indicado para cada una de las personas que conserven y mantengan su salud mediante la alimentación saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Estudio Tamaño de la Infraestructura

Activos Fijos

Para la realización del proyecto restaurante dietético en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá se estiman los siguientes activos fijos:

Estufa industrial a gas de 5 puestos

Horno para panadería a gas natural

Nevecón

Juegos de ollas industriales

Juegos de vajilla Industrial

Juegos de cubiertos

Licuadaora Capacidad 1.40 litros

Parrilla - Estufa con tres planchas para asar con un fogón

Mesón en acero inoxidable con platero incluido

Campana de extracción
Plantas purificadoras de agua
Mueble gabinete en madera
Stand metálico
Televisor
Computador
Escritorio Mueble Computador
Caja registradora
Silla tipo Ejecutiva con Brazos
Juego de sillas y mesas

Materias Primas.

Con la finalidad de cumplir la promesa básica del proyecto de creación del restaurante y según el análisis del proceso para entrega del producto final al consumidor, se instituye que las materias primas de las cuales siempre habrá provisiones serán:

Cárnicos: Pollo, Carne y Pescado

Granos y procesados: En esta sección se incluyen el aceite, el arroz, azúcar, sal etc.

Frutas: Se conservará la pulpa de diferentes frutas para acompañar los distintos menús

Hortalizas: En esta sección se incluyen la cebolla larga, cebolla cabezona, acelga, ajo, arveja verde, habichuela, lechuga, tomate etc.

Huevos

Lácteos: Variedad de quesos

Tubérculos: Papa y yuca

Descripción de Equipos y Maquinas

Dentro del listado de activos fijos encontramos maquinaria y equipos los cuales nos ayudaran a hacer más eficaz el proceso de preparación y alistamiento de cada uno de los menús que ofrece el restaurante a cada uno de los clientes. Para ello se describe a continuación:

Estufa industrial a gas de 5 puestos: Estufa industrial a gas de 5 puestos, con freidora. Medidas 370 cm. largo X 55 cm. ancho

Horno para panadería: Horno para panadería a gas natural con soporte, frente 65 cm x 65 de fondo y 35 de alto.

Nevecón: De 656 litros, sin escarcha, dos puertas, marca Haceb

Parrilla: Estufa con tres planchas para asar con un fogón

Filtro de Agua: Plantas purificadoras de agua con sistema en ozono y carbón activado. Incluye: Carcaza de alta presión, manguera antibacterial, kit de instalación, bujías, planta de ozono. Voltaje 110 V, consumo 24 w, agua a temperatura ambiente, capacidad de 200 a 250 litros por hora

Computador: Procesador Intel Core i5-3330 3.0 Ghz, Monitor LED de 18,5 pulgadas. Torre microATX WN50. Fuente 300W Reales.

Televisor: Televisor lg led – 50 panel ips y menor consumo de energía con energy star, sensor inteligente

Estudio de localización

Mediante el estudio de localización podemos identificar cada una de las características de esta e identificar las oportunidades del entorno, ya que teniendo una ubicación estratégica permite ofrecer a nuestros clientes más comodidad y confort a la hora de consumir nuestros alimentos en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá.

Macro localización.

Este restaurante estará ubicado en la Calle 31 No 12 - 35 en un local del parque central Bavaria y tiene un valor comercial por concepto de arrendamiento de \$ 2.500.000 el cual se tramitará por medio de la Inmobiliaria Épica.

Este local está ubicado de forma estratégica ya que cuenta con significativas vías de acceso como la carrera 7ª, la calle 26, la Avenida Caracas y la calle 32, adicional queda aledaño a chapinero y el centro.

Figura 11

Localización donde quedaría el punto del restaurante de comida saludable



Nota: No requiere atribución.

Cruce estratégico DOFA

Mediante el análisis de cada uno de los tópicos de la matriz DOFA del restaurante, se identifican las estrategias para mitigar las debilidades y amenazas, las estrategias para optimizar las fortalezas y oportunidades, como se puede evidenciar a continuación:

Tabla 9

Matriz DOFA del restaurante de comida saludable

	FORTALEZAS	DEBILIDADES
	1. Propuesta innovadora	1. Limitación de recursos financieros.
	2. Costos Bajos frente a la competencia.	2. Dependencia de los recursos.
	3. Menú con calidad, variedad y con recomendaciones para la salud	3. Poca experiencia en la gestión de restaurantes
	4. Servicio de restaurante de alto nivel, pero fácil acceso al producto	
OPORTUNIDADES	Estrategia FO	Estrategia DO
1. Sector gastronómico en crecimiento.	1-4 Diseñar portafolios de productos exclusivos para clientes empresariales.	2-1 Adquirir apalancamiento financiero para garantizar la expansión
2. Posibilidad de expansión.		
3. Sector potencial		
4. Tendencia creciente del consumo de alimentos saludables		
AMENAZAS	Estrategia FA	Estrategia DA
1. Competidores Acreditados.	2-4 Diseñar un programa de fidelización para nuestros clientes como (asesorías, promociones, descuentos, bonos etc.)	3-3 Realizar un programa de capacitación por ciclos, para ofrecer propuestas de alimentación innovadoras que sean atractivas para la población objetivo
2. Aparición de nuevos competidores		
3. Aceptación del mercado frente a una nueva propuesta de alimentación saludable		

Fuente: Elaboración propia

Caracterización de menú saludable

A continuación, se presenta la caracterización del menú basados en las encuestas realizadas de manera presencial en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá:

Figura 12

Caracterización del menú

TIPO DE COMIDA	PLATO A	PLATO B	PLATO C	PLATO D	PLATO E
DESAYUNO	Gallo pinto con huevo / queso, aguacate, plátano	Sándwich de pan integral, jamón / queso, lechuga / tomate, pepino/ aguacate	Frijoles majados con tortillas, torta de huevo con hongos	Cereal con leche y fresas	Huevos, tostadas de pan integral, fruta picada
ALMUERZO	Casado: Arroz y frijoles, maduro, pollo a la plancha, ensalada o vegetales	Filete de pescado, papa al horno, vegetales	Ensalada de atún con gajos de manzana y pasas	Pasta con queso en salsa de tomate y ensalada	Garbanzos con pollo y ensalada verde
ENTRADAS	Yogurt con fresas y almendras	Galleta integral con queso y manzana	Piña picada con anís	Papaya picada con cereal	Yogurt con granola y frutos
BEBIDAS	Limonada	Jugo de naranja	Licudo zanahoria y piña	Agua con o sin gas	Licudo de pera y kiwi

Fuente: Elaboración propia

Presentación de los platos a servir de acuerdo con el tipo de comida saludable en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá

Desayunos:

Figura 13

Plato A



Nota: No requiere atribución.

Este plato nos brinda los siguientes beneficios:

Carbohidrato complejo, extraordinaria fuente de energía y de fácil digestión.

Cereal libre de grasa, colesterol y gluten.

Alimento de fácil acceso y combinado con cualquier alimento siempre tendrá su sabor característico

Figura 14*Plato B*

Nota: No requiere atribución.

Este plato nos aporta proteínas ya que son muy necesarias y se pueden hallar en el jamón, entre otros al igual que calcio y potasio.

Figura 15*Plato C*

Nota: No requiere atribución.

Este plato es uno de los alimentos vegetales más completos, ya que cuentan con un amplio aporte de proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos. Adicional este tipo de alimentos es idóneo para ayudar a reducir el colesterol malo.

Figura 16*Plato D*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de plato nos ofrecen nutrientes esenciales tales como:

Vitaminas del Complejo B

Vitamina D

Zinc

hierro.

Figura 17*Plato E*

Nota: No requiere atribución.

Este plato nos aporta gran cantidad de nutrientes, como las proteínas, minerales y vitaminas necesarias para un buen inicio de día y buen rendimiento físico y mental, gracias a que en el caso el huevo, aporta hasta 6 gramos de proteínas, vitaminas A, B, D y E, más minerales como calcio, selenio y yodo.

Almuerzos

Figura 18

Plato A



Nota: No requiere atribución.

La combinación de ambos hace que el contenido de aminoácidos esenciales “formen” una proteína de alta calidad, lo que significa que nuestra función hormonal y recuperación muscular funcionará mucho mejor.

Figura 19*Plato B*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de plato favorece el desarrollo intelectual. Ya que estos alimentos son unos de los principales de fuentes minerales.

Figura 20*Plato C*

Nota: No requiere atribución.

Esta ensalada, además de ser muy ligera, nos aporta fibra, antioxidantes, minerales y ácidos grasos esenciales, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular.

Figura 21*Plato D*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de plato nos aporta un alto rendimiento energético, ya que el vital para nuestros beneficios nutricionales permitiéndonos nutrir la glucosa, la cual se encuentra en los hidratos de carbono.

Figura 22*Plato E*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de plato contiene vitamina K, hierro, fósforo, calcio, manganeso, zinc las cuales contribuyen a la construcción y mantenimiento de la estructura y la resistencia ósea brindándonos buenas proporciones.

Entradas

Figura 23

Entrada A



Nota: No requiere atribución.

Este tipo de entrada tienen un alto contenido de ácido ascórbico, pectina y lecitina, componentes que ayudan a regular el nivel de colesterol en la sangre y la circulación. Adicional que las fresas están colmadas de una sustancia llamada ácido elágico que ayuda a combatir diversos tipos de cáncer. Son una gran fuente de vitamina C, ácido fólico y fibra.

Figura 24*Entrada B*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de entrada se convierten en una alternativa muy saludable, ya que gracias a la fibra que contienen, contribuyen al correcto funcionamiento del sistema digestivo. Además de que la fibra otorga una sensación de saciedad por más tiempo, ayudando así a controlar el apetito.

Figura 25

Entrada C



Nota: No requiere atribución.

Este tipo de entrada nos ayuda a reducir la hinchazón e inflamación mediante la eliminación de toxinas en el cuerpo.

Figura 26*Entrada D*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de entrada nos ayuda a la diuresis por su contenido en agua y también antioxidante. Al tener un alto contenido en Vitamina C, ayuda a mantener las defensas del organismo. Gracias a su alto nivel de Vitamina A colabora a mejorar la salud de la piel.

Figura 27*Entrada E*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de entrada aportan mucha energía, son fáciles de digerir, ya que nos brindan agua, vitaminas y fibras.

*Bebidas***Figura 28***Bebida A*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de bebido nos ayuda a mejorar la descomposición de los alimentos, a mantenernos hidratado y es una gran fuente de vitamina C.

Figura 29*Bebida B*

Nota: No requiere atribución.

Esta es una bebida muy saludable que nos llena de energía. Ya que contiene un bajo índice glucémico; lo que quiere decir que eleva lentamente la cantidad de azúcar en el cuerpo, aportando vitaminas y antioxidantes.

Figura 30*Bebida C*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de aporta vitamina A y C, estimula la sensibilidad de los ojos en la retina y evaden afecciones degenerativas.

Figura 31*Bebida D*

Nota: No requiere atribución.

Estas bebidas nos dan una gran ayuda para el cuidado de nuestra piel y entre sus beneficios podemos evidenciar que es muy saciante, por lo que ayuda en el control de peso.

Figura 32*Bebida E*

Nota: No requiere atribución.

Este tipo de bebida nos beneficia de la siguiente manera:

Es un potente antioxidante.

Controla la glucosa en sangre.

Nos ayuda al efecto de saciedad y pérdida de peso.

Mejora el sueño.

Conclusión

Después de revisar los diferentes estudios que existen sobre el sector podemos concluir que definitivamente el sector de alimentos saludables es un sector que tiende al crecimiento, ya que es un factor necesario en nuestro día a día para el cuidado en su salud del ser humano las posibilidades de tener éxito en la investigación de este proyecto son altas, donde se identifican los hábitos alimenticios de los trabajadores que se encuentran laborando en el parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá mediante el desarrollo de encuestas, proponiendo así un menú innovador focalizado en los trabajadores que sufren de sobre peso y que quieren cuidar su salud.

Mediante la investigación de este trabajo se logra identificar que los trabajadores están muy interesados en cambiar su estilo de comida de una manera más saludable y así evitar los riesgos que esta puede traer en un futuro por el impacto que se ha logrado percibir mediante la OMS, noticias y demás medios los cuales arrojan cifras elevadas al contexto del sobre peso, por ello es vital hacer énfasis en la creación de este tipo de restaurantes de comida saludable para concientizar más a las personas del cuidado de su alimentación.

En derivación, podemos observar que, en el análisis financiero, se alcanza a obtener una viabilidad de la creación de este restaurante de comida saludable de una manera positiva ya que en los lineamientos planteados se logra obtener una buena ganancia y nos genera una conciencia de que si estos trabajadores quedan satisfechos con su atención y el menú que se les proporciona se generaría un mercado de vos a vos donde propagara más ventas y rentabilidad en el mercado, de esta manera poder generar el balance general y el estado financiero propuesto a largo plazo. Obteniendo un resultado en el análisis de proyección de gastos por año se evidencia que se incrementa un IPC del 6% anual en sus ventas, costos y gastos de tal manera que al finalizar del periodo se obtuvo una utilidad de \$ 7.224.838. Las utilidades para el 3er año tuvieron un

crecimiento significativo ya que se incrementaron en un 6%, para el 4° año un 6% y para el 5° año un crecimiento del 6%, de acuerdo con estas cifras la tendencia de esta investigación para los próximos años es creciente, así mismo la tasa interna de retorno (TIR) del 45,38%, y una tasa interna de oportunidad (TIO) estimada del 30%, deja evidencia que la investigación del restaurante de comida saludable resulta una inversión atractiva para los inversionistas ya que garantiza una rentabilidad del 30% y adicional ofrece para los socios una rentabilidad del 15.38%.

Como se puede visualizar la innovación es la puerta al éxito en la incursión a este nuevo mercado de la comercialización de alimentos saludables, es por esto que la investigación de este tipo de restaurantes saludables se adapta a lo que requiere el mercado pues está ofreciendo productos innovadores para clientes que hasta el momento no se habían tomado en cuenta en el mercado de los restaurantes del parque principal de Bavaria de la ciudad de Bogotá, verificando así su viabilidad financiera y operativa generando la viabilidad e implementación de este restaurante saludable.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez Munárriz, L., & Amaia, Á. D. (28 de marzo de 2009). *Estilos de vida y alimentación*. Obtenido de https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html
- Bastos, A. A., González Boto, R., Molinero González, O., & Salguero Del Valle, A. (16 de marzo de 2005). *Obesidad, nutrición y actividad física*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>
- Behan, D. F., & Cox, S. H. (septiembre de 2010). *Committee on Life Insurance Research, Society of Actuaries*. Obtenido de <http://www.soa.org/>
- EL ESPECTADOR. (19 de abril de 2013). *En Colombia más del 30% de la población sufre de obesidad*. Obtenido de <https://www.elespectador.com/politica/en-colombia-mas-del-30de-la-poblacion-sufre-de-obesidad-article-417153/>
- ENSIN. (2010). *ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacionnutricional#ensin2>
- López, M. L., & Márquez, A. R. (2011). *Prácticas alimenticias de mujeres de la tercera edad de una población urbana y percepción sobre obesidad y salud*. Recuperado el 2 de 10 de 2023, de <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/26716>
- Moreno Garzón, C. (01 de octubre de 2023). *América Latina: la región donde es más caro tener una dieta saludable, según la FAO*. Obtenido de <https://www.larepublica.co/globoeconomia/america-latina-la-region-donde-es-mas-caroadecer-a-una-dieta-saludable-segun-la-fao-3529184>

- Moreno, A. (2013). *Las 10 tapas y bebidas más saludables para este verano*. Recuperado el 2 de 10 de 2023, de <http://actualidadgastronomica.es/10-tapas-y-bebidas-mas-saludablesverano>
- Mosquera, V., & Muñoz, G. (2016). *Los 10 barrios más costosos de Bogotá*. Obtenido de <https://www.publimetro.co/co/bogota/2014/07/13/10barrios-mas-costosos-bogota.html>
- Nielsen. (2014). *Habitos de los consumidores Colombianos en la tendencia de lo saludable*. Obtenido de <http://www.nielsen.com/co/es/insights/news/20151/habitos-consumidorescolombianos.html>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). *Datos sobre la alimentación y la agricultura*. Obtenido de <https://www.fao.org/home/es>
- Parales Quenza, C. J. (24 de mayo de 2006). *REPRESENTACIONES SOCIALES DEL COMER SALUDABLEMENTE: UN ESTUDIO EMPÍRICO EN COLOMBIA*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000300015
- Secretaría de Salud. (29 de julio de 2020). *Secretaría de Salud invita a cuidarse del sobrepeso en la pandemia*. Obtenido de http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Noticia_Portal_Detalle.aspx?IP=1229
- Semana. (3 de noviembre de 2021). *Diabetes tipo 2: ¿la clave está en el control de la obesidad?* Obtenido de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/diabetes-tipo-2-la-claveesta-en-el-control-de-la-obesidad/202130/>
- López, M. L., & Márquez, A. R. (2011). *Prácticas alimenticias de mujeres de la tercera edad de una población urbana y percepción sobre obesidad y salud*. Recuperado el 2 de 10 de 2023, de <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/26716>

Moreno, A. (2013). *Las 10 tapas y bebidas más saludables para este verano*. Recuperado el 2 de 10 de 2023, de <http://actualidadgastronomica.es/10-tapas-y-bebidas-mas-saludablesverano>